## Însemnări

# ALERGAREA — ADEVĂRATĂ CURĂ DE SĂNĂTATE !

*Viața modernă, cu toate binefăcătoarele ei daruri oferite de evoluția explozivă a științei și tehnicii, afirmă totuși tendința omului zilelor noastre spre sedentarism. Nu greșim dacă afirmăm că lipsa de mișcare, sedentarismul, fac parte dintre cele mai grave noxe ale societății contemporane, alături de poluare și degradarea naturii. Această „maladie a secolului“, cum au denumit-o mulți oameni de știință din cele mai diferite domenii de activitate, este recunoscută ca atare, îi sînt estimate exact și categoric influențele negative. Intr-un cuvînt, ea este studiată atent. Dar, pînă cînd ne vom limita doar la a critica, de pildă, automobilul, care ne ademenește permanent cu tentațiile sale și ne răpește posibilitatea de mișcare în aer liber ? Pînă cînd vom continua să afirmăm că televizorul ne reține ore în șir ? Pînă cînd vom apela doar la vorbe frumoase despre mișcare în aer liber, despre petrecerea citorva ore în mijlocul naturii, dar nu vom face și practic aceasta ? Pînă cînd ?*

*Pînă în momentul în care vom fi convinși cu adevărat că este extrem de dăunător pentru sănătate să nu facem nici un fel de mișcare, pînă cînd vom lua hotărîrea fermă de a rupe din programul zilnic, să zicem, 20—30 de minute, pe care să le petrecem alergînd, fiecare după puterile noastre. Unde ? Oriunde. In jurul blocului, pe străzile și aleile din cartier, în parcul din apropiere sau, firește, dacă ne este la îndemînă, pe un stadion. Sintem oare îndreptățiți să renunțăm la cel mai ieftin, dar cel mai potrivit și eficace medicament al omului sănătos — alergarea —, sau să-l sacrificăm numai de teama privirilor piezișe sau mirate, poate, la început, ale unor vecini și trecători, pentru temerara noastră evadare din strînsoarea sedentarismului ? Răspunsul este, categoric, nu !*

*Eficacitatea acestui medicament, pe care îl recomandăm în doze moderate, zilnic, este maximă, indiferent de vîrstă.*

**Mihail VESA**

# „SPORTUL M-A ÎNVĂȚAT SĂ MĂ PERFECȚIONEZ CONTINUU“

## — ne mărturisește fostul jucător de fotbal Horia Ghibănescu

**— Tovarășe Horia Ghibănescu, ce v-a învățat primul antrenor ?**

— Prin 1952, locuiam la Tîrgoviște și, ca mulți dintre tineri, oscilam între box, handbal, atletism și fotbal. Antrenorul Ștefan Vasile mi-a insuflat dragostea pentru jocul cu balonul rotund. El m-a învățat a.b.c.-ul jocului, să mă pregătesc conștiincios și... să mă las de fumat !

**— Dar, în general, sportul ?**

— Foarte multe : să duc o viață ordonată, fără nici un fel de excese, adică, așa cum ne place să spunem, o viață sportivă. M-a învățat să fiu corect și cinstit, să fiu dîrz și să mă perfecționez continuu. De aceea, activitatea sportivă a fost strîns legată de învățătură, de pregătirea mea profesională. Dar, tot ce-am realizat pînă în prezent datorez condițiilor foarte bune pe care partidul și statul nostru le-au creat pentru afirmarea fiecăruia dintre noi.

**— În cele peste două decenii de prezență pe terenul de fotbal, de cîte ori ați fost eliminat sau suspendat ?**

— Niciodată. N-am fost eliminat sau suspendat, fiindcă m-a călăuzit ideea că fotbalul este o întrecere între oameni care pot greși (atît adversarul cît și... arbitrul).

**— Care sînt amintirile cele mai plăcute din vremea cînd ați jucat ?**

— E greu să mi le amintesc pe moment, deoarece sînt prea multe. Ceea ce mă bucură este faptul că am rămas bun prieten cu foarte mulți dintre colegii din diferite echipe, chiar dacă nu avem aceeași formație profesională. În zilele de concediu, de exemplu, îmi face o plăcere deosebită să mă întîlnesc cu Brînzei, Sever sau Ciosescu...

**— Ați avut și insatisfacții ?**

— Desigur. Una însă n-o pot uita, aceea că n-am jucat în „națională“. Am jucat pe vremea cînd activau portari de marcă — Voinescu, Toma, Dungu. Eram bine pregătit, însă...

**— Cum s-a născut pasiunea pentru profesiunea de jurist ?**

— În ultimul an de liceu m-am pregătit să mă prezint la examenul de admitere la Facultatea de istorie. Dar doi antrenori pe care i-am avut la reprezentativa de juniori în anul 1953, Gorgorin și Covaci, m-au determinat să dau la „Drept“. Este adevărat că m-a influențat și tata, care era jurist...

**— Ceea ce ați învățat în activitatea sportivă v-a fost de folos în profesiunea dv ?**

— Consider că, în profesiunea mea — sînt procuror-șef al procuraturii Giurgiu — nu-i de ajuns să cunoști toate legile. Nouă ni se cere să stabilim adevărul și, de aceea, întreaga noastră activitate trebuie să poarte pecetea cinstei și a corectitudinii. Oare se poate ridica un zid între viața de pe gazon și aceea de toate zilele ? Cred că nu. E firesc, deci, ca toate lucrurile bune învățate și în sport, să le aplic în munca profesională.

**— Mai aveți legături cu sportul ?**

— Nu mă pot despărți de fotbal. Din 1973, de cînd am venit la Giurgiu, am ajutat efectiv divizionara B F.C.M., ca antrenor sau conducător, în funcție de necesități. Sper că cei doi copii ai mei vor merge pe aceeași cale. Cu Ionuț am început pregătirea. Poate că el va îmbrăca tricoul naționalei A...

**Pompiliu VINTILĂ**

## Cărți noi

# „SECRETELE“ LUI IVAN PATZAICHIN

Temperament activ, în mereu neastîmpăr, colegul nostru de la „Scînteia tineretului“, **Horia Alexandrescu,** a intrat de curînd și pe „poarta“ editurii. Evident, cu un volum despre sport. Dar nu unul despre sport în general, ci despre un mare campion : **Ivan Patzaichin,** nume intrat cu majuscule în istoria canoei românești și mondiale. Subiectul generos — viața și conduita acestui inegalabil om al apelor, urcat pe cele mai înalte trepte ale Olimpiadelor, campionatelor mondiale și ale atîtor și atîtor competiții —, tratat cu seriozitate și pasiune, oferă autorului o nouă posibilitate de a-și da la iveală talentul. Fără îndoială, **„Secretele lui Patzaichin“** se descifrează cu aceeași nerăbdare cu care se caută enigma într-un „policier“. Este meritul lui Horia Alexandrescu de a fi fugit de banal, de a fi găsit tonul adecvat pentru a aduce în prim-plan tocmai ceea ce este esențial, ceea ce rămîne în timp. Cartea e scrisă într-un ritm alert, în care fiecare cuvînt, fiecare frază se aseamănă, am zice, unei lovituri de pagae, care te împinge înainte, vertiginos, spre linia de sosire. Cîștigător va fi nu numai Patzaichin, ci — de această dată — mai ales cititorul.




Fără îndoială, cartea lui Horia Alexandrescu reprezintă un succes nu numai pentru el, ci și pentru editura Sport-Turism. Să adăugăm că o bogată ilustrație fotografică completează, în mod fericit, cuvîntul scris și că autorul copertei, **Constantin Pohrib,** s-a arătat inspirat mai ales în imagine, dacă nu și în coloritul ei.

**Emanuel FĂNTÂNEANU**

### ALTE APARIȚII

- **I. Matei** — Însemnări din lumea sportului
- **Șt. Dobay** — Șut... Goool !
- **C. Crăciunoiu** — Navomodele
- **O. Manițiu** — Pe înălțimile Carpaților
- **M. Cioară** — Zona etnografică Rădăuți
- **Z. Sângeorzan** — Pelerini români la Columna lui Traian

# DIALOG cu cititorii

**IANOS MEZEI — Gheorgheni.** Mai intîi vă facem precizarea că, indiferent de mărimea terenului și numărul de jucători folosiți, fotbalul are (sau trebuie să aibă) pretutindeni aceleași reguli. În cazul „minifotbalului“, pentru că la el vă referiți în scrisoare, călăuziți-vă întocmai după regulamentul de joc pe care îl puteți găsi și consulta la organul sportiv local. Copiii trebuie obișnuiți încă de la această vîrstă să-l cunoască temeinic, pentru ca, atunci cînd unii dintre ei vor ajunge să joace într-o mare echipă, să știe să execute corect o aruncare de la margine sau o lovitură de colț. Și la „minibaschet“ doar dimensiunile terenului se schimbă, regulile rămînînd însă aceleași ca la seniori.

**AVRAM DAVID — Alexandria.** Ne surprinde și pe noi comportarea echipei dv. preferate, Rulmentul. Sintem de acord că „numai cu o singură floare (Voicilă) nu se face primăvară“. Dar tot atît de adevărat este că în viața unei echipe pot apărea anumite scăderi de randament, ca urmare a unor carențe în pregătire. Dv. și ceilalți suporteri — ca unii care sînteți în preajma Rulmentului — știți mai bine despre ce este vorba. De ce nu vă adresați și organului sportiv local, care are obligația să îndrume și să controleze pregătirile acestei echipe ?

**VIOREL POPESCU — Piatra Neamț.** Luați de bună, sută la sută, informația pe care confratele nostru Ioan Chirilă v-a oferit-o în cartea sa dedicată strălucitei campioane a României — Nadia Comăneci. Nu am văzut filmul despre care ne vorbiți, așa că nu ne putem pronunța.

**VALENTIN MAKRA — Tîrgoviște.** Ne-a făcut o deosebită plăcere rîndurile dv, cu acele observații la care subscriem întru totul : **„Dacă antrenorii noștri ar repeta la antrenamente cu elevii lor loviturile de la 11 m, atunci ar fi imposibil să mai auzim că portarul X a reușit să apere ceea ce nu se prea poate apăra...“.** Cibi Braun, bunul dv. prieten, pe care îl cunoaștem și-l apreciem, ne spunea de multe ori același lucru. Avea mare dreptate ! O să se bucure că „Țigarea bătrînă“, aflată în apropierea pragului de 84 de ani, îi transmite de departe urări de sănătate.

**IOAN LAZĂR — Arad.** Vă credem, vă înțelegem, dar nu vă putem ajuta cu nimic. Pentru la anul să fiți mai prevăzător și mai insistent, dacă se poate spune așa.

**Stelian TRANDAFIRESCU**

## HIPISM

# SOSIRI STRÎNSE

Exceptînd prima probă a zilei, în care toți concurenții, inclusiv Arca (sosită pe primul loc fiindcă trebuia să fie un cîștigător) au mers în ritm de melc (valorile marcate în cursa respectivă sînt mai mult decît elocvente), toate celelalte alergări de joi după-amiază au oferit întreceri disputate, cu sosiri strînse și cîștigători serios „scuturați“ de driverii respectivi. Dintre „laureați“ am reținut pe Rumiana (a plăcut mult lupta dintre aceasta și Rivala), Suvelnița (energic susținută de V. Moise, ea a repurtat a doua victorie consecutivă), Haiducel (mai puțin nervos în hitul doi al premiului Rona — în primul galopase de două ori —, l-a întrecut în vecinătatea sosirii pe Tîrpu, cu care N. Gheorghe era gata-gata să producă „surpriza“ zilei), Stilat (bine condus de M. Dumitru — un adevărat talent acest tînăr driver —, și-a dominat cu autoritate adversarii, cîștigînd în final cu resurse) și Fricos, care, făcînd o cursă ... curajoasă, și-a adjudecat ultima probă a zilei. **REZULTATE TEHNICE : Cursa I :** 1. Arca (D. Popa) rec. 1:43.4, 2. Turcin, 3. Vareg. Simplu 35, ordinea 10, ordinea triplă 76. **Cursa a II-a :** 1. Bafia (C. Radu) rec. 1:36,6, 2. Vesela, 3. Solitara. Simplu 3, ordinea 25, event 17, ordinea triplă 513. **Cursa a III-a :** 1. Suvelnița (V. Moise) rec. 1:28,4, 2. Curioasa. Simplu 9, ordinea 32, event 66. **Cursa a IV-a :** 1. Rumiana (Tr. Marinescu) rec. 1:28,6, 2. Rivala, 3. Oran. Simplu 4, ordinea 44, event 20, ordinea triplă 548. **Cursa a V-a :** 1. Stilat (M. Dumitru) rec. 1:25,2, 2. Hinsar, 3. Meriș. Simplu 2,50, ordinea 7, event 7, triplu cîștigător 363, ordinea triplă 77. **Cursa a VI-a :** 1. Sabinica (I. Crăciun) rec. 1:32,5, 2. Siliciu. Simplu 7, ordinea 56, event 23. **Cursa a VII-a :** 1. Haiducel (G. Tănase) rec. 1:25,3, 2. Tîrpu, 3. Rivala. Simplu 2,50, ordinea 26, event 16, ordinea triplă 586. **Cursa a VIII-a :** 1. Fricos (D. Toduță) rec. 1:33,3, 2. Efect. Simplu 7, ordinea închisă, event 78, triplu cîștigător 961.

**Gh. ALEXANDRESCU**